

新郷村地域包括支援センターだより 第37号

令和3年2月24日発行
新郷村大字戸来
字金ヶ沢坂ノ下17-1
新郷村地域包括支援センター
(電話61-7560)



今回のお知らせ内容

- 医療・介護連携マップをご活用ください
- 目指すは「ピンピン・コロリ」！！
- 介護予防事業頑張っています

医療・介護連携マップを ご活用ください

新郷村ふるさと納税

まるまる新郷 marumarushingo.com

新郷村ふるさと活性化公社 ホームページ

SHINGO 広報 しんごう

イベントカレンダー

リンク集

ご意見・ご提言

新郷の天気

五戸地方 f(ふるさと)メール

My観光ルートが につくれる

はちのへ圏域 医療・介護連携マップ

開庁時間について

前回の包括だより第36号でご紹介しました、八戸市医師会が作成した「はちのへ圏域医療・介護連携マップ」を新郷村ホームページにも掲載しました。

左の図はスマートフォンから見たものです。新郷村のホームページから、下の方に移動すると左の画面が出てきます。クリックすると「連携マップ」につながります。もちろんパソコンからも検索可能です。

八戸圏域8市町村の医療・介護等の施設情報が載っています。医療と介護の両方を必要とする状態の方が、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、医療機関、介護事業所等の住所、連絡先、機能等を検索できるシステムです。ぜひ活用してみてください。

こちらを直接入力しても検索できます！！

 <http://8zai-iryuu.jp/>

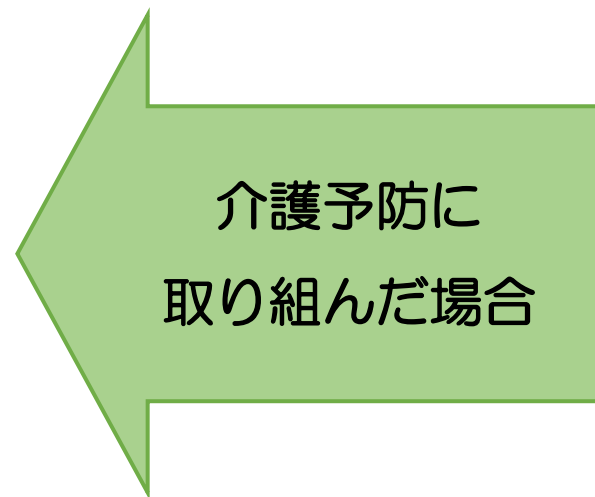
目指すは「ピンピン・コロリ」！！

「今のままの生活を続けたい」「人に迷惑をかけずに、これからも家で暮らしていきたい」
そんな思いの方がたくさんいます。老いは一瞬で進み、後戻りできない状態まで進んでしまいます。
そうならないために、今からでも出来る介護予防に取り組んでみませんか？

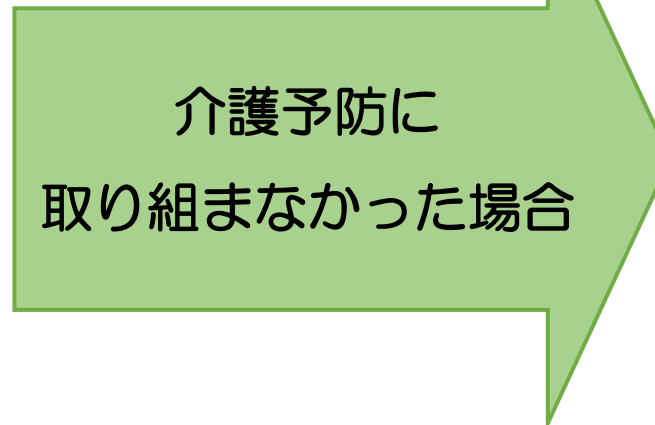


元気な高齢者が増えると
納めていただいている

**介護保険料が
安くなる可能性があります**



最近、疲れやすくなった…



施設に入る人が増えると
納めていただいている

**介護保険料が
高くなっていきます**

みなさんが望む生活はどちらでしょう？

◎大切なのは【変化を見逃さない】ことです◎

親子関係はずっと変わらないもの」と思っていないませんか？関係は変わらなくても家族の中での役割は、年齢と共に変わっていきます。5年前と今を比べてみましょう。身体的・経済的・社会的な役割に変化はありませんか？変化を見逃さず、早目に対処することで、家族の負担を少しでも減らすことができますよ。



介護予防事業 頑張っています

お元気くらぶ



11月から冬期間行っている事業です。1月は、お元気くらぶ（金ヶ沢）の一環として、四季彩教室に参加しました。椅子に座って出来る運動を行い、体を動かしました。

通所型サービスC（短期集中型）



10月から約3か月間、栄養や運動、物忘れなどの教室を行いました。口腔教室では歯科医師さんの講演、歯科衛生士さんからは健口体操を教えていただきました。

水中運動教室

令和3年度 参加希望者募集中です！

65歳以上で水中運動に興味がある方や、筋力維持や向上のために運動したいと思われる方を対象に開催しています。水中では浮力によって体重が大幅に軽くなるため、腰や足関節への負担が大きく軽減し、さらに水による抵抗で運動効果が増し、短時間で効率的な全身運動が期待されます！！

場所：バーデパークふくち（各自、福祉センターに集まっていただきます。）

料金：入館料と傷害保険料50円 ※水着レンタルの場合、別途負担あり。

詳しい内容は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

☎61-7560